

«СОЛАСОВАНО»

Директор ЕВБ «Интерал»

Т.В.Костина

29.08.2023

«СОЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю

С.С. Ткачев

28.08.2023

ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания обучающихся за родительские средства

в ЕВБ «Интерал»

(завтрак-обед)

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИТ КЕРИМОВ А.Д.

24.05.2023

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
174	Каша молочная рисовая	1/250	6	10,9	48	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86		
3	Бульбурд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
383	Какао с молоком стученым	1/200	3,67	2,6	25,09	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	785	20,21	21,8	116,9	0,17	1,47	123,3	2,39	425,92	456	99,73	3,28		

ОБЕД

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			Б	Ж	У	В1									
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	4	25	0,05	1,14	0	0,39	41,1	243	18,9	0,66		
260	Туши говяжий	1/150	22	27	5	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2		
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2	0	16	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14		
	ИТОГО:	1120	45,03	44,79	196,7	0,36	32,17	60	4,27	206,54	719,96	135,98	8,98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1905	65,24	66,59	313,6	2136,18	0,53	33,64	183,3	6,66	632,46	1175,96	235,71	12,26	

День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12 — 18 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
287	Полубуц	1/100	10	8,2	16,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61	
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
67	Винегрет	1/100	1,86	10,4	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47	0	0	157,3	132,78	29,33	2,4	
ИП	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
ИТОГО:			660	28,76	31,36	140,61	961,66	0,35	14,22	30,1	3,73	249,47	419,55	158,62	7,11

ОБЕД															Итого за день:				
№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99					
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75					
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28					
34	Салат летний	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28					
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86					
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95					
Итого:			1095	31	29,34	136,14	945,03	0,45	48,99	22	6,84	174,64	635,73	131,38	7,3				
			Итого за день:																
			1755	59,76	60,7	276,75	1906,69	0,8	63,21	52,1	10,57	424,11	1055,28	290	14,41				

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАБЯТРАК

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
234	Котлета рыбная	1/120	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6	0	42,9	162	35,74	0,98		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
53	Овощи отварные (свекла)	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ИТОГО:			24,72	27,1	65,12	602,35	0,39	23,32	117,6	3,01	248,59	326,58	79,29	3,05		

ОБЕД															
№ п.п.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп с фасолью	1/300	7	7	23	182	0,18	6,99	0	2,94	49,7	165,3	45,9	2,19	
289	Ратун из курицы	1/215	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
48	Салат витаминный	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
11P	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
11P	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
ИТОГО:			985	38,21	37,54	126,7	1000,78	0,39	33,02	60	6,81	195,49	539,05	140,9	8,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1725	62,93	64,64	191,82	1603,13	0,78	56,34	177,6	9,82	444,08	865,63	220,19	11,72

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
268	Суп-пюре с соусом	1/100	12,08	17	12,9	226,5	0,06	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18	
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7	
45	Овощи	1/100	4,26	3,24	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	45		
119	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
376	Чай с сахаром	1/200	0,16		27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
ИТОГО:		660	31,24	30,24	193,16	866,39	10,47	1,5	15,21	15,77	69,91	304,19	74,18	50,49		

ОБЕД

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Суп из свежей капусты	1/300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99			
53	Свежая с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31			
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2			
309	Макаронные отварные	200	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1			
119	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
119	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
388	Напиток шоколадный	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53			
ИТОГО:		1045	39,79	43,39	133,48	1026,98	0,44	129,77	60	6,77	180,47	396,3	120,51	7,55			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
		1705	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04			

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПН1	65,24	66,59	313,6	2136,18	0,53	33,64	183,3	6,66	632,46	1175,96	235,71	12,26
ВП1	59,76	60,7	276,75	1906,69	0,8	63,21	52,1	10,57	424,11	1055,28	290	14,41
СР1	59,9	66,45	309,4	2101,06	0,64	54,46	42,9	7,86	263,89	840,1	228,33	15,86
ЧП1	62,93	64,64	191,82	1603,13	0,78	56,34	177,6	9,82	444,08	865,63	220,19	11,72
ПТ1	60,17	72,51	254,69	1917,45	0,82	220,72	196,15	6,25	271,45	608,42	190,05	13,02
ПН2	55,12	67,45	237,05	1794,8	0,614	42,97	141,4	7,75	484,04	1090,11	250,12	14,89
ВТ2	55,73	56,5	151,62	1785,64	0,68	18,44	97	5,61	204,4	394,1	134,99	9,02
СР2	69,33	60,3	252,5	1861,52	1,03	71,73	60,2	1,83	254,59	829,76	183,6	11,51
ЧТ2	85,53	76,04	335,22	2385,49	6,64	78,54	223,55	1,21	669,64	1120,91	165,92	447,17
ПТ2	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04
10 дней	644,74	664,81	2649,29	19385,33	23,444	771,32	1249,41	80,1	3899,04	8680,76	2093,6	1768,18

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Мотильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт, 2011. – 544с.

ИП Керимов А.Д.